

Dorințe... Foto: Gh. Corcodel — Brașov

Muncă și gînduri pentru J. O. de la TOKIO

Ne-am propus în aceste zile să fim prezenți la intensele pregătiri ale sportivilor romîni care „candidează" pentru Jocurile Olimpice de la Tokio și, așa cum am făcut-o deseori din tribunele stadioanelor, să urmărim marea și frumoasa lor întrecere, să notăm cu grijă numele fruntașilor, dar să nu-i uităm pe cei de la care așteptam mai mult. Așadar, o cronică a pregătirilor pentru Olimpiada de vară pe care o inaugurăm astăzi, la începutul unei noi luni de muncă, cu însemnări care au încheiat ceasuri de prezență la antrenamente, popasuri în săli sau discuții după zborul pe schi...

Porți larg deschise...

Poate că acum un an tînăra elevă din Satu Mare zîmbea neîncrezătoare auzind că și antrenorul și activiștii sportivi îi vorbeau de „porțile larg deschise ale loturilor olimpice". Cum să ajungă ea lîngă Olga Orban-Szabo, lîngă Maria Vicol?..

Am întîlnit-o pe Suzana Tași pregătindu-se alături de Olga Orban-Szabo, de Maria Vicol, de celelalte sportive consacrate. Ai văzut, Suzana, că a avut dreptate antrenorul? De altfel, tot din orașul tău a fost promovată în lotul olimpic și Ileana Gyulai și apoi uite alte fete care, poate, ca și tine, au avut în iarna trecută o clipă de îndoială: Marina Stanca, Ecaterina Iencic...

Intr-adevăr, porțile loturilor olimpice au fost și au rămas larg deschise. Peste pragul lor au trecut în ultimele luni tineri și tinere care într-o zi (poate nu peste multă vreme) își vor înscrie numele printre medaliații olimpici. La gimnastică — Elena Ceampelea, Rodica Baizat și alte tinere talentate, la box — Covaliov, Vișinescu, Moldovan, Covaci—tineri dornici să-i întreacă pe cei „mari", la caiac și canoe: Victoria Gheorghe, I. Kleitsch, Mihai Ivanov, Marian Ionescu, Ana Arvay, Petre Somovschi, Vasile Timofan și alții care visează la gloria colegilor lor care s-au întors de la Jajce cu 6 medalii de campioni ai lumii și ai Europei.

Peste tot aceeași „infuzie" sănătoasă de tinerețe, de entuziasm și optimism care își dă mîna într-o perfectă armonie cu gravitatea și răspunderea muncii pentru o pregătire care să justifice marea încredere.

Poate că acum la început de februarie alți tineri sportivi cu mari posibilități dar care n-au fost încă promovați în loturile olimpice se gîndesc că „porțile au fost închise", că e prea tîrziu.

Nu este adevărat. Munca, valoarea, talentul, dorința de a învinge greutățile deschid orice poartă, chiar dacă ar fi ferecată cu lacăte uriașe de basm. Dar, porțile loturilor olimpice nu sînt închise. Ii așteaptă pe cei mai buni, pe cei mai harnici, pe cei mai hotărîți să urce treptele măiestriei sportive...

Intrebări și răspunsuri

Interesul crescînd pe care amatorii de sport din țara noastră îl arată pregătirilor pe care le fac în această perioadă sportivii noștri fruntași este reflectat și în diferitele întrebări pe care aceștia le adresează redacției — firește, după preferința față de un sport sau altul. Să răspundem deocamdată la cîteva din aceste întrebări:

S-A HOTĂRIT ZOLTAN VAMOȘ?

Autorul scrisorii care poartă ștampila oficiului poștal din Cluj ne reamintește — în introducere — despre repetatele ezitări ale atletului nostru fruntaș în alegerea probei în care să concureze cu maximum de posibilități (vezi anul competițional 1963!)

Ne-am interesat și acum... răspundem: **Zoltan Vamoș s-a hotărît! Desigur, era și timpul. „Zoli" va figura printre cei care vor lua startul la proba de 3.000 m obstacole, pentru care se pregătește intens în aceste zile de iarnă. Ii dorim succes!**

VASILE BURLACU CONFIRMA?

Pasionatul spectator al întrecerilor cicliste din Galați mărturisește că are o „slăbiciune" pentru tînărul ciclist pe care ar dori să-l vadă... campion olimpic (cine n-ar dori?)

Ne bucură faptul că-i putem răspunde cu lucruri care să-l... „ungă pe inimă". **Vasile Burlacu se numără — pînă acum — printre fruntași în pregătirea pentru dezvoltarea fizică generală. N-a lipsit de la nici un antrenament, ba dimpotrivă a făcut și cîteva în plus (cu asentimentul antrenorului).** Un răspuns care — credem — mulțumește pe suporterul lui Burlacu, ca și pe toți ceilalți amatori de sport.

CUM MERGE „MARTINESCU"?

Scrisoarea e tot din Galați. Probabil că autorul îl știe pe Martinescu de cînd se tot vorbea de el la „spartachiada" regiunii. Intrebarea e firească.

„Semigreul" nostru, Nicolae Martinescu... „merge" bine. Antrenorii au numai cuvinte de laudă. Acum schiază, ridică haltere, face crosuri și se gîndește la... Tokio!

BĂIEȚII DE LA GIMNASTICA „ȚIN PASUL"?

Ne pare rău că nu putem răspunde celor cîțiva oțelari din Reșița cu aceleași aprecieri pe care le-am folosit mai sus.

Nu! Băieții de la gimnastică nu prea țin pasul cu celelalte loturi. La antrenamente au venit cam în... rate, unii munceau din greu, alții se odihneau. Așa nu se poate! Era vorba de o ECHIPA și... cu o floare nu se face primăvară. Așa că, deocamdată numai o constatare critică. Poate mai tîrziu...

SE SIMTE „CEVA" DEOSEBIT...

Loturile noastre olimpice se află în plină perioadă pregătitoare, etapă în care se urmărește dezvoltarea pregătirii fizice generale, avîndu-se însă în vedere și folosirea accentuată a acelor exerciții care au trăsături similare din punct de vedere al manifestării calităților fizice și structurii procedeelor tehnice în efortul specific.

Cum se muncește pentru realizarea acestor obiective hotărîtoare în ceea ce privește asigurarea unei forme sportive corespunzătoare pentru Jocurile Olimpice de la Tokio? Concluziile de pînă acum sînt — în general — îmbucurătoare și ele reliefează seriozitatea și pasiunea cu care se desfășoară pregătirile în marea majoritate a loturilor olimpice. Este evidentă atitudinea deosebită a „olimpicilor" față de procesul de pregătire, se simte „ceva" în întreaga lor comportare și acest CEVA poate fi tradus prin participarea conștientă, plină de răspundere, la ridicat nivel, a tuturor sportivilor la îndeplinirea sarcinilor de antrenament, prin disciplina și exigența față de propria lor activitate.

Desigur, nu trebuie să omitem — în primul rînd — perseverența și dîrzenia care marchează participarea sportivilor la fiecare antrenament dar ni se pare nimerit să subliniem și alte aspecte semnificative: abandonarea fumatului, respectarea strictă a programului de odihnă, viața sportivă — sub multiplele ei aspecte — pe care cei mai mulți dintre „olimpicii" noștri și-au organizat-o cu maximum de exigență.

Ca și într-o competiție, am întîlnit în loturile olimpice sportivi cărora trebuie să le acordăm întîietate. Pentru munca lor conștiincioasă, pentru perseverență și disciplină. Este „rubrica" la care vom nota astăzi lotul de caiac-canoe, lotul de box, lotul feminin de gimnastică, loturile de scrimă. Greu se pot găsi în aceste loturi „exemple negative". Fiecare sportiv a înțeles că de seriozitatea muncii în perioada pregătitoare depinde succesul sau... insuccesul pe drumul performanțelor olimpice. Și, tocmai de aceea, nimeni nu strîmbă din nas atunci cînd antrenorul cere repetarea unui exercițiu, o nouă suită de ridicări cu haltere sau încă 50 de metri de alergare. La aceeași rubrică: lotul masculin de volei în care toată lumea muncește cu dăruirea pe care o cunoaștem.

Activitatea desfășurată pînă acum în cadrul perioadei pregătitoare nu a atins însă același nivel în toate loturile olimpice. Deși în progres, lotul de volei fete se pregătește într-un ritm care trebuie să crească mult mai mult. Și, se pare că ici, colo mai poate fi întîlnită și... comoditatea. Trebuie, desigur, făcut un salt și voleibalistele noastre ne-au dovedit de multe ori că știu să se mobilizeze în îndeplinirea unor obiective importante. Așteptăm.

Cam pe la „mijloc" se situează loturile de canotaj academic (și aici era de așteptat un reviriment total) și haltere, unde există toate posibilitățile pentru îmbunătățirea în mai mare măsură a pregătirii fizice generale — sarcina centrală a acestei perioade.

„Clasamentul" — este desigur incomplet. Am amintit, sub această formă, numai cîteva exemple privind întrecerea loturilor noastre olimpice pentru îndeplinirea principalelor obiective ale dezvoltării fizice generale. Perioada pregătitoare continuă însă și sîntem convinși că în curînd vom putea spune că toate loturile muncesc cu aceeași pasiune și seriozitate, cu aceleași bune rezultate.

Muzică și... cifre

„Solul" Lenuței Leuștean e pe sfîrșite. Profităm de pauza care a intervenit și folosim din plin cele 5 minute cerute antrenorilor *Maria Ionescu* și *Caius Jianu*:

— Cum se desfășoară pregătirea lotului feminin de gimnastică?

— Sîntem mulțumiți de convingerea și pasiunea cu care se muncește pentru dezvoltarea fizică generală.

— Probleme speciale?

— Oarecum. E vorba de tinerele gimnaste care au fost introduse în lotul olimpic și pentru care este nevoie de o pregătire întrucîtva diferită, de un volum mai mare de exerciții fizice, de un lucru mai intens. Ne referim la Elena Ceampelea, Rozalia Baizat, Viorica Pleavă, Elena Nenciu etc. care depun eforturi susținute pentru a ajunge la nivelul fruntașelor. Pînă acum au primit „note" foarte mari..

— Așadar, toată atenția pregătirii fizice generale.

— Intr-adevăr. Lucrăm mult în această direcție. Și o facem cu toată răspunderea pentru că s-a simțit necesară îmbogățirea substanțială a conținutului exercițiilor și, de aici nevoia unei pregătiri fizice superioare.

Am dorit, desigur, să cunoaștem cîteva din rezultatele obținute în această direcție și i-am rugat pe cei doi antrenori să ne comunice concluziile înregistrate la sfîrșitul lui ianuarie, comparativ cu observațiile făcute la începutul lunii octombrie.

— Valorile probelor de control au crescut în mod evident. Astfel, în ceea ce privește tracțiunile în brațe s-a înregistrat — ca medie a lotului — o creștere cu 30%, la săritura în lungime — cu 20%, la flotări — cu 40%, la mobilitate — cu 10% etc.

— Pregătirea teoretică?

— In mod special pentru noi această latură a pregătirii are o importanță deosebită. Fiecare exercițiu (ca să nu amintim decît un exemplu) este studiat cu migală și exigență la tablă...

Eugen Filipescu și-a reluat locul la pian. Cele cinci minute au trecut. *Atanasia Ionescu* își începe exercițiul la sol...



In fotografie: Sonia Iovan „frînează" ca o autentică schioară. Și apoi, din nou pe pîrtie... Așa se dezvoltă forța.

Foto: S. Dumitriu

Printre caiaciști și canoiști

• Atenție la probele olimpice! • Obiectiv central: pregătirea fizică generală • Colaborarea antrenor-sportiv

Sălciile Snagovului n-au înflorit încă și, desigur, va trebui să mai așteptăm destul pînă cînd îi vom reintîlni pe caiaciștii și canoiștii noștri fruntași alunecînd pe apele lacului. Pînă atunci, cîteva impresii de la întîlnirile pe care le-am avut cu ei în sălile de sport, pe pîrtia de schi, pe traseul de cros... Tema: pregătirile olimpice.

Lotul — completat cu mulți tineri — a avut o activitate bogată. Antrenorii au pus accentul pe dezvoltarea rezistenței, o necesitate cerută și de faptul că unii canotori sînt specializați pe distanțe scurte — de 500 m — probe care nu figurează în programul Jocurilor Olimpice, iar alții pe distanțe foarte lungi — 10 000 m — probe care, de asemenea, nu se vor disputa pe lacul Sagamy. Evident, munca s-a îndreptat în primul rînd spre rezolvarea acestei probleme, unii dintre sportivi avînd o viteză mare și o rezistență mică și invers. Au fost necesare individualizări. S-a muncit mult cu haltere, a crescut numărul exercițiilor cu elastice, s-a insistat pe alegerea unor trasee cît mai variate pentru alergări de cros, s-au făut exerciții cu schiuri etc. Vernescu, Nicoară, Ivanov, Ismailciuc, Pocora, Ivănescu — *fiecare dintre concurenții lotului a înregistrat o creștere substanțială în pregătirea fizică generală, apreciindu-se ca nivel mediu o creștere de aproximativ 25-30%, ceea ce demonstrează hărnicia și dîrzenia cu care se muncește în acest lot.*

Ni s-a părut demnă de subliniat și colaborarea care există între antrenori și sportivi. Astfel, problema necesității de a se realiza o continuă creștere a rezistenței a fost pe larg dezbătută cu sportivii și în concluziile privind mijloacele de obținere a rezistenței, aportul sportivilor fruntași Nicoară, Vernescu, Ivanov, Ismailciuc, Kalinov *și al multor altora a fost deosebit de prețios. Pe aceeași linie se înscrie și metoda de muncă folosită de antrenorii lotului olimpic de caiac-canoe în ceea ce privește caracterizările individuale ale sportivilor, cu prilejul cărora antrenorii comunică observațiile lor în legătură cu părțile pozitive și negative ale fiecărui sportiv (pe factorii antrenamentului) și, la rîndul lor, sportivii propun mijloacele de remediere, cer sprijin în înlăturarea deficiențelor care uneori... scapă antrenorului.*

In luna februarie munca va continua și mai intens.

Materiale redactate de DAN GIRLEȘTEANU